TOSHIBA
Leading Innovation

身近なものから少しずつ、ひとつずつ。

節電 BOOK

PC dynabook

PC編

eco スタイル

東芝グループは、持続可能な
地球の未来に貢献します。

PCからはじめる

新しい節電習慣

電力不足が心配なこれからの季節。
普段お使いのデジタル家電も、実は使い方をちょっと見直すだけで
節電に貢献することができます。
上手に使って無理なく省エネ、
今日からすぐはじめられる節電のコツをご紹介します。

eco スタイル

東芝グループは、持続可能な
地球の未来に貢献します。

東芝は技術で節電。

dynabook にはめんどうな設定操作を省き、
節電中のストレスもできるだけ抑えて節電できる技術を搭載しています。

ノートPCにすることで節電!

今、デスクトップPCを使用しているなら、ノートPCに替えることで平均消費電力は約1/4に抑えられます。
ノートPC技術をいかした液晶一体型PCに替えても平均消費電力を約2/3に抑えて節電できます。また、5年間のノートPCを最新のノートPCに替えることでも平均消費電力を約1/3に抑えられます。

詳細は4ページへ

ecoモードで節電!

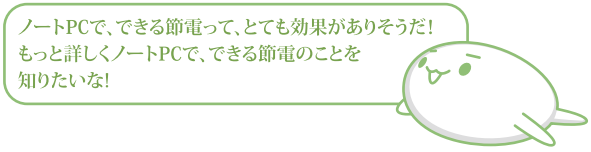
dynabookならめんどうな節電設定も「ecoボタン」を押すだけでワンタッチで省電力設定(ecoモード)に切り替えできます。
ecoモードで最大約39%の節電ができます。

詳細は6ページへ

dynabookで賢く節電!

電力需要のピーク時には、バッテリー駆動に切り替えることで、電力需要の平準化に貢献するなど、dynabook だからこそできる、賢い節電ポイントをご紹介します。

詳細は6ページへ



POINT

本パンフレットにてご紹介する節電ポイントの一部は東芝商品以外でもご利用いただけます。

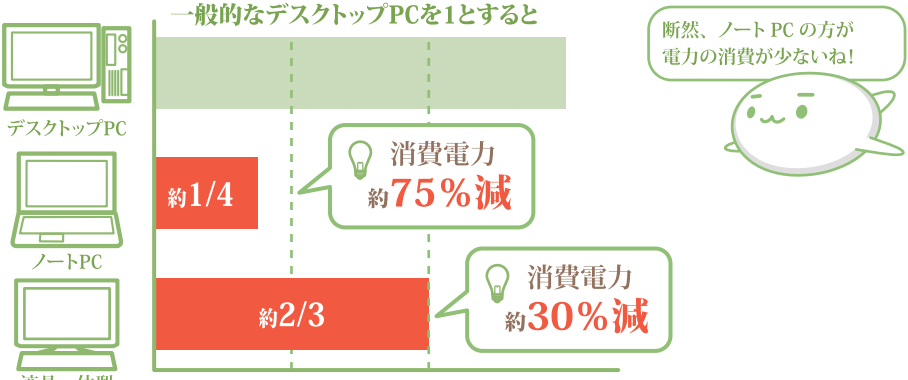
機種によって実行できる節電ポイント・設定方法は異なります。詳しくはお使いの PC の取扱説明書をご覧ください。

では、どうすればノートPCで節電できるのでしょうか?

ノートPCにすることで節電

ノートPC に切り替えるだけで節電対策に貢献できます

5年前のデスクトップPCとノートPC/液晶一体型PCの消費電力を比べると



※2006 年製 EQUIUM3400（標準消費電力約 60W）、17 型 FL バックライト液晶ディスプレイ（標準消費電力約 17W）の組み合わせとの消費電力を比較。ノート PC は、dynabook Qosmio T551/T6CB（標準消費電力約 16W）、液晶一体型は、dynabook Qosmio D711（標準消費電力約 54W）。標準消費電力は東芝調べ。

5年前のノートPCと消費電力・バッテリー駆動時間を比べると

	消費電力	バッテリー駆動時間
過去 2006年夏モデル Qosmio F30/695LS	標準 約45W	約2.3時間
	約29Wの差	約5.7時間の差
現在 2011年夏モデル dynabook Qosmio T551/T6CB	標準 約16W	約8時間
	約1/3	約3倍

5 年前の PC を新しいノート PC にすることで、**消費電力削減**にも
バッテリー駆動時間の長時間化にも効果があります!

なぜノートPC の方がよいの?

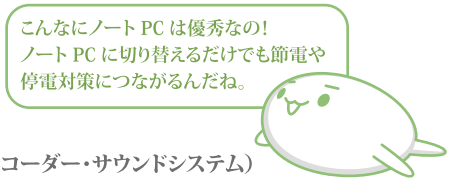
ノートPC の方がよい理由 1

バッテリー駆動でもしものときも安心です。

省エネを意識するならデスクトップPCよりも電力消費が少ないノートPC dynabookがおすすめです。
さらに、停電など電力供給がストップした環境でも、バッテリー駆動に切り替えることができるから安心です。

長時間バッテリー駆動モデル

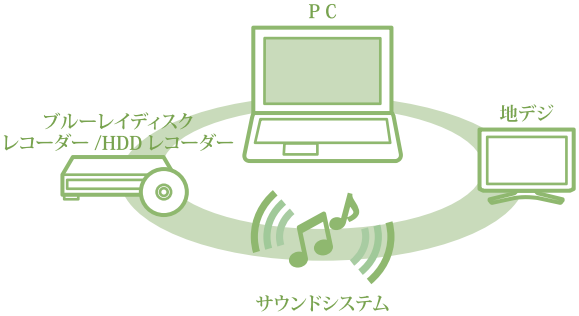
T551/T6CB は、バッテリーパック（大容量）を搭載し、バッテリーでの大幅な長時間駆動（最大約 8 時間、TV 連続視聴約 5 時間）を実現します。

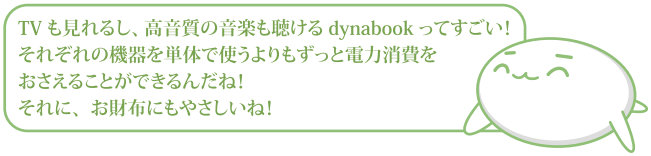


ノートPC の方がよい理由2

1 台で4 役!(PC・地デジ・ブルーレイディスクレコーダー・サウンドシステム)

映像と音質の良さが好評の dynabook シリーズ。
TV 機能付きモデルなら、地デジ・ブルーレイディスクレコーダー（または HDD レコーダー）・サウンドシステム・PC の高機能を一台にまとめて、4 役こなすことができます。
それぞれの機器を別々に揃えるよりも電力消費を抑えることができます。





dynabookならまだまだ色々な節電方法があります!

dynabookで できる節電方法って?

dynabookには、省エネ設定が簡単にできる「ecoユーティリティ」、あらかじめ設定しておくことで、電力需要ピーク時に自動でバッテリー駆動に切り替える「ピークシフト」など、節電や電力需要の平準化に貢献できる機能を搭載しています。

PCのエコ入門編

消費電力を効果的に削減するにはどうすればよいか、一から学んで見よう!まずは入門編からだ!

dynabookで できる節電

TOSHIBA ecoユーティリティ＞ecoボタン

toshiba pc オリジナル

最大約39％の節電効果。ecoボタンでワンタッチ節電。

「TOSHIBA eco ユーティリティ」は、ディスプレイの明るさ・スリープ状態になるまでの時間設定・イルミネーションLED のOn/Off 設定などを最適化したecoモードに簡単に切り替えられる、節電に活用できるアプリケーションです。

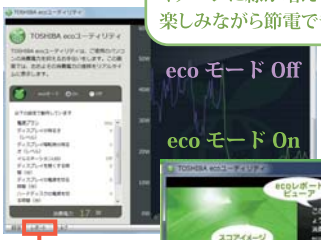
その効果はノートPCなら最大で約39％、液晶一体型なら約40％です。

ecoモードには、「ecoボタン」を押すことでも簡単に切り替えることができます。

※「eco ボタン」がないモデルは、アプリケーション上で簡単に切り替えできます。
※動画再生などのアプリケーションは、省電力機能によりスムーズに動作しない場合があります。

ワンタッチで消費電力を抑えた eco モードに切り替える
eco ボタン
※T351、N300 を除く

節電レベルが高いと左側のイメージに緑が増えてくるんだよ!楽しみながら節電できるね!

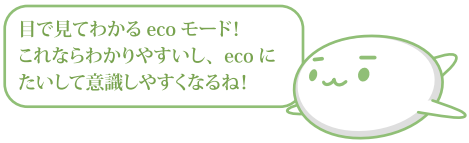


レポートをクリック

消費電力の推移をリアルタイムに表示。
ON/OFFの切り替え時の変化も視覚的に確認できます。

＊1「ディスプレイ輝度 100%、不使用時（20 分）でディスプレイ電源切・スリープ設定なし」の設定。
＊2 eco モード「OFF（＊1 の設定）」と「ON」時の平均消費電力（概算）差の比率。起動後 30 分使用（HP 閲覧）、10 分不使用、20 分使用、30 分不使用の状態で 90 分測定した結果。

「ecoユーティリティ」には、どうしたらもっと節電できるかをアドバイスしてくれる機能も搭載しています！



スコア

ecoスコアを見て、節電レベルを確認できます。

eco効果を0～100点のスコアでわかりやすく表示します。

スコアイメージ

スコアイメージで節電レベルが一目でわかります。

スコアによってイメージが変わります。

日ごとの履歴

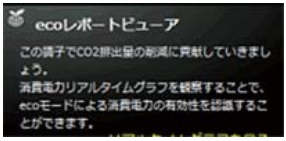
過去のecoスコアの履歴も、簡単にチェックできます。

過去のスコアの履歴が表示されます。
どのような使い方をしていたか確認できます。
履歴表示は、設定により、過去7日分、8週分、12か月分を表示することができます。

ecoレポートビューア

もっと効果的にecoができるようにアドバイス。

ecoレポートビューアでは、PC使用状況に対するコメントやeco活動に貢献できるようなPC使用方法のヒントをアドバイスします。



コメント例

- あなたはCO_2排出量の削減に貢献しています。
- より省電力な設定にすると、よりCO_2排出量の削減に貢献することができます。
- ecoモードをONにして、CO_2排出量の削減に貢献するように習慣づけましょう。

アドバイス例

- 使用していないUSBデバイスを抜いておくと、よりCO_2排出量を減らすことができます。
- ディスプレイの明るさを低く設定すれば、あなたのeco貢献度を上げることができます。

dynabookで できる節電方法って?

設定方法

❶「TOSHIBA ecoユーティリティ」を起動する。

方法1　キーボード上のパネルの ecoボタン を押します。

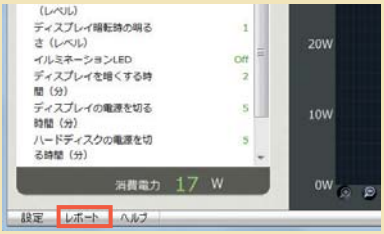
方法2　スタートボタン → すべてのプログラム → TOSHIBA → ユーティリティ → ecoユーティリティ

の順にクリックする。

「TOSHIBA ecoユーティリティ」画面が表示します。

<ecoボタン>

❷ 左下の レポート ボタンをクリックする。



[ecoレポートビューア]が表示し、ecoスコアをみて、節電レベルを確認したり、日ごとの履歴も簡単にチェックできます。

また、もっと効果的にecoができるようにアドバイスしてくれるコメントを表示します。

❶ ecoモード切り替えボタン

❷ ガイダンスウィンドウ

❸ 消費電力

現在のおおよその消費電力を表示します。

❹ 設定／レポート／ヘルプ

❺ スケールボタン

＋ ボタンで拡大表示、－ ボタンで全体表示します。

❻ 消費電力リアルタイムグラフ

現在の消費電力を折れ線グラフで表示します。ecoモードのときは緑色のグラフ線を表示します。

昼間の電力消費の一部を夜間にシフトして電力需要の平準化!

東芝ピークシフトコントロール

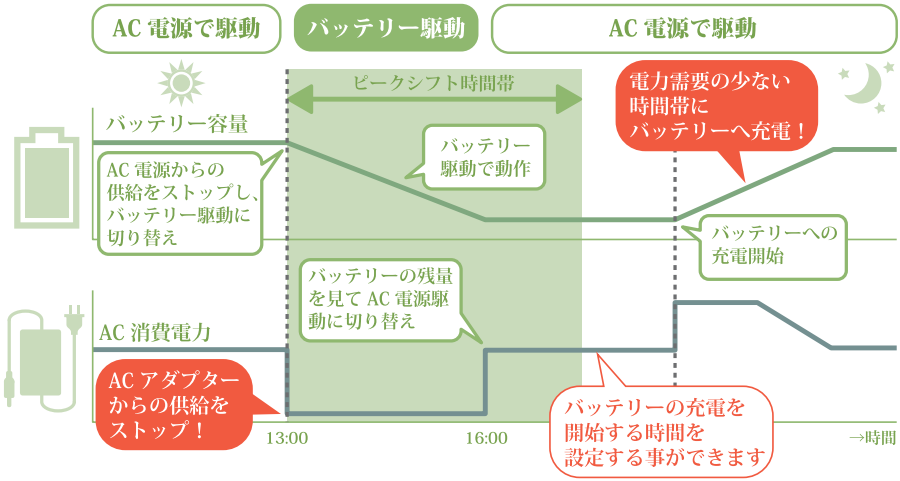
toshiba pc オリジナル

※対応機種:T851、T751、R731

電力需要のピーク時に、AC電源駆動からバッテリー駆動へと自動的に切り替え

dynabookのピークシフト機能は、電力需要のピーク時間帯(特に夏季の日中13時～16時)に入ると、AC電源からの供給を止め、電力需要の少ない時間帯に充電した電池(バッテリー)を電源として動作させる電源管理機能です。

※インストールおよび設定が必要です。



※上図は、ピークシフトについての概念を説明したものであり、実際のピークシフト有効時間については、本体に装着されているバッテリパックの種類や残量により変化いたします。

電力使用のピーク時に自動的にバッテリー駆動に切り替えることで、日中のAC消費電力を減らすんだね!

Point

「東芝ピークシフトコントロール」ダウンロード提供について

dynabook T551シリーズ、dynabook T351シリーズに対応した「東芝ピークシフトコントロール」をdynabook.comにてダウンロード提供します。

詳細は、7月にdynabook.com上でご案内する予定です。

ピークシフト機能に関する注意事項

※バッテリーは消耗品です。バッテリーの充放電を一定期間繰り返すために バッテリーの使用サイクルが進みますので、バッテリーの買い替え時期が早まります。

※動画再生などのアプリケーションは、省電力機能によりスムーズに動作しない場合があります。

dynabookで できる節電方法って?

■東芝ピークシフトコントロール設定画面

❶「ピークシフト時間」
ピークシフト時間内は、ACアダプターが接続された状態でも自動的にAC供給を遮断し、バッテリー駆動を開始

❷「バッテリー充電開始時間」
バッテリーへの充電を開始

❸「バッテリー充電禁止時間」
バッテリーへの電源供給を停止し(バッテリーへの充電は行わない)AC電源駆動でPCを動作

❹「ピークシフト解除設定」
ピークシフト時間内であっても、バッテリー残容量が設定した値より少なくなった場合は、AC電源駆動を開始

ピークシフトの時間は任意に設定できるよ。
運用時間の設定は、保存できるから
平日や休日など使い方に合わせて
設定しよう!

Point

■ライフスタイルに合わせて節電

ピークシフトの設定時間を自由に変更することができるので、ライフスタイルに合わせた使い方もできます。

ピークシフト機能を設定した場合

(注)「東芝ピークシフトコントロール」は、パソコン購入時または初期状態にリカバリした場合、インストールされていません。以下の手順でインストールしてください。

スタートメニューからカンタンにセットアップできるよ!

Point

インストール手順

❶ スタート ボタン → すべてのプログラム
→アプリケーションの再インストール をクリックする。
画面が表示されたら、セットアップ画面へ ボタンをクリックします。

❷ ユーティリティのセットアップ タブより、左画面から
“TOSHIBA Peakshft Control”、右画面から
“「東芝ピークシフトコントロール」のセットアップ”の順にクリックする。
「ファイルのダウンロード」画面が表示されます。

❸ 実行(R) ボタンをクリックする。

後は、画面の指示に従って操作します。

設定方法

❶ 起動するには、スタート ボタン → すべてのプログラム
→TOSHIBA → ユーティリティ
→ピークシフトコントロール をクリックする。

❷ 画面上の、“ピークシフト機能”項目で[◎ 有効]をクリックする。

❸ “運用期間”項目からピークシフトを実行する期間(月日)を▼で指定する。

※初期設定では、7月1日 - 8月31日が設定されています。

❹ “運用時間”項目から1日(24時間)の中でどこの時間帯で消費電力を抑えて、どこの時間帯に移動させるかの設定を行う。

❺ ”ピークシフト解除設定”の”バッテリー残容量”項目で”ピークシフト時間”で指定した時間帯でのバッテリーの最低残容量を指定します。ここで指定したバッテリー残容量を下回った場合、ピークシフト(バッテリー駆動)状態を解除し、AC電源から電力供給を行ないます。指定可能な残容量は、5%から50%です。

設定が完了したら、OK ボタンをクリックします。

さらに、節電のギモンにおこたえします!

dynabookで できる節電方法って?

PCのエコ達人編

一般家電に比べ消費電力が少ないPCですが、
工夫しだいでもっと省電力。

PCの消費電力を効果的に削減するには
どうすればよいか、さらに学んで見よう!
これで賢くマスターしてエコ達人になっちゃおう!

もっとできる!PCの節電

Q. 節電につながる賢い ON／OFF操作があるって本当?

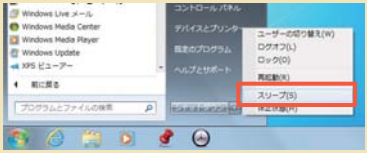
A. スリープ設定をすれば、節電効果があります。
PCの電力量は、OS起動時に多く消費しており、
スリープ状態からの復帰時に比べてシャットダウン時には3倍以上の電力量を消費しています。
(出典元:Microsoft®「Windows®パソコンを節電して使う術」)

会社の昼休みや家庭でのちょっとしたPC利用中断での節電なら、シャットダウンよりも、スリープの方が電力消費は小さいんだね!
Point

設定方法

■離席時にスリープにするには
[スタートメニュー]→[▽]から スリープ を選択します。

■自動的にスリープになるように設定するには
コントロールパネル → ハードウェアとサウンド の電源プランの選択よりプラン設定の変更を選択します。



Q. 画面の明るさを変えると節電になるって本当?

A. 画面の明るさを適切な輝度に抑えることで、電力が削減されます。PC利用時に最も有効的な節電方法です。
(出典元:Microsoft®「Windows®パソコンを節電して使う術」)

ディスプレイの見やすい範囲での明るさの調節をして、上手な節電をしようね!
Point

設定方法

■ディスプレイの明るさを調整するには?
キーボード操作で明るさを調節!
(明るくする場合)[Fn]+[F7]
(暗くする場合) [Fn]+[F6]で調整ができます。

明るくする場合: Fn + F7
暗くする場合: Fn + F6

Q. ecoユーティリティーで簡単に節電設定できるって本当?

A. 「ecoユーティリティー」の「ecoモード」に設定するだけで、ディスプレイ輝度やスリープ設定、イルミネーションLEDの設定まで様々なパラメータを一度に変更でき、節電できます。

ディスプレイの明るさや、CPUの性能調整などワンタッチで最適な省エネモードに切り替えることができるよ!

Point

ecoボタンを押すだけで、これだけの省エネモードに早変わり!
ディスプレイ輝度40%、不使用時「2分」でディスプレイ暗転・「10分」
ディスプレイ電源OFF・「15分」でスリープ
さらに、イルミネーションLEDオフ、CPU性能調整

詳細は6ページへ

Q. 昼間の節電に貢献できるPCの設定って何かあるの?

A. 「ピークシフト機能」をあらかじめ設定すれば、自動でバッテリー駆動に切り替えることができます。昼間に使用していた電力消費の一部を夜間に移行させて、効率的に活用しましょう。

夜中に充電して、昼間の電力ピーク時の節電に協力しようね!

Point

詳細は9ページへ

Q. dynabookは最大39% の節電ができるって本当なの?

A. 通常時のPC設定を「ディスプレイ輝度100%、不使用時(20分)でディスプレイ電源切・スリープ設定なし」としたdynabookと、「ecoユーティリティ」の「ecoモード」を「ON」したdynabookとを比較します。90分間利用(起動後30分使用(HP閲覧)、10分不使用。20分使用。30分不使用の90分間利用。)し、その間の平均消費電力(概算)差の比率は、ecoモードONのdynabookが最大約39%の消費電力効果を実現します。

dynabookはワンタッチで簡単に省エネできちゃうのに、さらに細かな設定まで調整してくれるから、一般のPCより節電効果大なんだね!

Point

*1「ディスプレイ輝度 100%、不使用時(20 分)でディスプレイ電源切・スリープ設定なし」の設定。
*2 eco モード「OFF(*1 の設定)」と「ON」時の平均消費電力(概算)差の比率。起動後 30 分使用(HP 閲覧)、10 分不使用、20 分使用、30 分不使用の状態で 90 分測定した結果。

dynabookで できる節電方法って?

Q. 壁紙の選択も節電効果に影響あるって本当?

A. dynabookでは壁紙を白*に変えることで、消費電力を抑えることができます。2011年夏モデルから、全機種に省電力壁紙をご用意しているので、ご購入後すぐに設定・ご活用いただけます。

壁紙ひとつの設定でも省電力になるんだね!

Point

*dynabookは白壁紙で消費電力が抑えられますが、他社機種によっては白壁紙で消費電力が抑えられないものもあります。

設定方法

※以下は省電力壁紙を白色設定する方法です。省電力壁紙が搭載されている機種は、壁紙変更がお勧めです。

1. スタート → コントロールパネル をクリックする。
2. [デスクトップのカスタマイズ]から 個人設定 をクリックする。
3. デスクトップの背景 をクリックする。
4. 画像の場所から 単色 をクリックする。
5. [白色]を選択し、変更の保存 をクリックする。

省電力壁紙

Q. スクリーンセーバーを設定しない方が節電になるの?

A. スクリーンセーバーの動作はCPUに負荷がかかり、静止した画面よりも電力を多く消費します。また一定時間を経過した時には、ディスプレイの電源を切ることでも節電できます。

[コントロールパネル]→[電源オプション]→[プラン設定の変更]でディスプレイの電源を切る設定ができるよ!

Point

設定方法

■スクリーンセーバーをOFF設定にするには

1. スタート → コントロールパネル をクリックする。
2. [デスクトップのカスタマイズ]から 個人設定 をクリックする。
3. スクリーンセーバーの変更 をクリックする。
4. [ブランク]を選択し、OK ボタンをクリックする。

Q. モニターや本体のホコリが節電効果に影響あるって本当?

A. モニターは、静電気を発生するためホコリが付きやすいといわれています。モニターの明るさを変更する前にホコリをきれいに拭き取ることで、明るさを絞り込めるようになり節電につながります。

※ モニターの明るさを調整する際には、ご自分のパソコン利用環境に合わせて、視力に悪影響の無い範囲で調整してください。

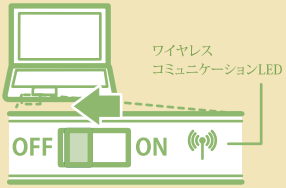
Q. 無線LANの on/off 操作で節電できるの？

A. 無線 LAN 機能のあるノートPCを有線 LAN に接続するときは、無線 LAN デバイスは無効にすることで節電が可能です。

設定方法

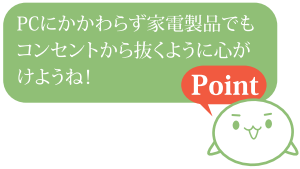
PCの電源を入れて、側面にある、ワイヤレスコミュニケーションスイッチを OFF 側にスライドします。
ワイヤレスコミュニケーションLEDが消灯するのを確認してください。

※ワイヤレスコミュニケーションスイッチや、ワイヤレスコミュニケーションLEDの位置は、モデルによって違います。PCに付属の取扱説明書に記載されています。



Q. PCを長時間使わないときに気をつけることはなに？

A. AC アダプタからノート PCをはずしても、AC アダプタがコンセントにささったままになっていると、電力を消費します。
ノートPCを長時間使わないときには、AC アダプタもコンセントから抜くことで節電できます。



Q. 節電効果のある賢い使い方って他にあるの？

A. PC起動時にDVDなどのメディアがドライブの中に入っていると、自動的に読み込みを行ってしまうためその分電力を消費します。メディアは使用した後に忘れず取り出すようにしましょう。
また、使っていないプリンターなどのUSB機器を抜くことでも消費電力を抑えることができます。

その他節電に関する情報はdynabook.comにも掲載されています。

節電dynabook

dynabook.com/pc/setsuden

PCの上手な節電方法について

dynabook.com/assistpc/faq_search/setsuden.htm

東芝PCあんしんサポート【受付時間】9:00~19:00(年中無休)

通話料無料 0120-97-1048

海外からの電話、携帯電話、PHS、一部のIP電話および直収回線の場合

通話料お客様負担 043-298-8780

※電話番号はお間違えのないよう、お確かめのうえおかけください。

管理番号 POP-1386